

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Н.В. Терещук, М.З. Крук

Головне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності є фізична освіта. Фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Основним засобом фізичного виховання є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії, якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни. Вона передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям [1, с. 23]

Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи – рухові дії, які використовуються у відповідності з закономірностями фізичного виховання.

Всі фізичні вправи поділяються на:

- 1) швидко-силові види вправ, які характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, стрибки, піднімання штанги ін.);
- 2) види вправ, які потребують переважного проявлення витривалості в рухах циклічного характеру (біг на середні та довгі дистанції, лижні гонки, ходьба, плавання, веслування);
- 3) види вправ, які потребують головним чином координаційних та інших здібностей в умовах суворо заданої програми рухів (гімнастичні та акробатичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання, синхронне плавання);
- 4) види вправ, які потребують комплексного виявлення фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервної зміни ситуацій і форм дій (боротьба, бокс, фехтування, спортивні ігри тощо) [2].

Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими, але фізичне виховання на сучасному етапі стикається із все більшою кількістю проблем. З кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90 % мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Отже, наведене вище свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ВНЗ з метою запобігання подальшому погіршенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, формування стійкої мотивації та поглиблення їхнього інтересу до занять з фізичного виховання.

Література

1. Борецько О.М. Педагогіка фізичного виховання: навчально-методичний посібник / О.М. Борецько, Ю.Ю. Агапов. – Житомир, 2010. – С. 23.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. Посіб / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2001. Ч. 1. – 272 с.

ГИРЬОВИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

П.П. Ткаченко

Гирьовий спорт завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу.

У складній структурі олімпійських і неолімпійських видів спорту гирьовий спорт посідає особливе місце. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту. З іншого боку, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними